V I P A S S A N Ā - S Ā R A

JAARGANG 2

Nummer 3

Vipassanā-sāra

wat in het Nederlands Inzichts-bode betekent, is een uitgave van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland, met als doel de mensen die Vipassanā beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien. Het blad richt zich vooral op de aktiviteiten van het Meditatie-Centrum te Amsterdam (Buddhavihara) en met name op de lezingen en leringen van de Eerw. P.M.T. Mettaviharee.

In deze uitgave onder andere de Nederlandse vertaling van een artikel van Hans Kwik, reeds eerder in de Vipassanā-sāra gepubliceerd (in het Engels); het gaat hier om een artikel gebaseerd op lezingen van de Eerw. Mettaviharee.

De Vipassanā-sāra wordt voornamelijk verspreid via de plaatsen waar wekelijks gemediteerd wordt, mochten mensen het thuisgestuurd willen hebben, bel dan even Buddhavihara of Aad.

De abonnementsprijs is fl 10,- per jaar, het jaar loopt van september tot september. Je kunt je als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op bank of gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van "Vip.sara".

Samenstelling van de redaktie:
Johan Tinge, Hans Kwik en Aad Verboom.

Info: Buddhavihara 020-264984
Aad 030-888655

Postadres van de S.J.B.N.:
Postbus 1519 - 3500 BM Utrecht

Postgiro: rnr. 52.32.118
bank (ABN): 55.51.05.563

BUDDHAVIHARA:

Het beheer van het Meditatie Centrum te Amsterdam is in handen van de Stichting Vipassanā Meditatie Centrum. Mensen die het Centrum en de aktiviteiten aldaar willen ondersteunnen, kunnen een financiële bijdrage storten op:

Amrobank, Rozengracht 88 - Amsterdam
postgiro bank 2391
on account of nr. 45.83.27.948 (Stichting Vipassana Meditatie Centrum)

V I P A S S A N Ā - S A M A T H A

De belangrijkste verschillen:

Zij die regelmatig de lezingen of interviews van Phra Maha Mettavihari na meditatie-sessies bijwonen, weten ongetwijfeld dat hij nadrukkelijk wijst op het belang van een goed begrip van de verschillen tussen de beoefening van Vipassanā- en Samatha-meditatie.

Dit begrip moet niet slechts theoretisch zijn, het moet bovenal een weten door ervaring zijn.

Deze tekst, die hoofdzakelijk gebaseerd is op lezingen gedurende retraites in 1983 en 1984, is een poging om de belangrijkste verschillen te verhelderen. Hopelijk draagt het bij tot een snel begrip en grondige kennis van de "Weg die leidt naar het eind van alle lijden", c.q. Vipassanā-Bhāvanā (Bhāvanā is mentale ontwikkeling).

Voordat de verschillen aangegeven worden kan het nuttig zijn om beide manieren van meditatie, of mentale ontwikkeling, afzonderlijk te beschrijven. Voor een meer gedetailleerde verklaring van de technieken is het raadzaam om de boeken en teksten te raadplegen die aan het eind van dit artikel worden vermeld.

Samatha Bhāvanā:

De beoefening van Samatha-meditatie is een manier om mentale concentratie te ontwikkelen.

Concentratie kan gedefinieerd worden als het vermogen van de geest om zichzelf te richten op een bepaald object waarbij andere zaken geleidelijk buitengesloten worden. Het tegenovergestelde van concentratie is verstrooid zijn.

Degene die Samatha beoefent, ontwikkelt het vermogen om zich bijzonder goed te concentreren. Dit varieert van alledaags nivo tot iets dieper tot zeer diep nivo. Het hoogste nivo van concentratie is mentale absorptie, eenpuntigheid ofwel complete eenheid met het gekozen object.

De geest staat onwankelbaar stil bij het object, het lijkt alsof de geest eraan vastgeplakt zit. De toestand van op één punt gericht zijn wordt Samādhi genoemd, de mate van mentale absorptie wordt Jhāna (spreek uit Dzjaana) genoemd.

Wanneer Samādhi heel sterk is en geruime tijd gehandhaafd kan worden, dan wordt het buitengewone mentale concentratie; dit maakt het de meditator mogelijk om speciale psychische krachten te verkrijgen zoals helderziendheid, helderhorendheid, genezende kracht etc.

Het concentratie-object kan bijna van alles zijn, op voorwaarde dat het leidt tot positieve geestestoestanden: het kan iets zijn dat met het lichaam in verband staat, het kan een gevoel zijn of een visualisatie.
Traditioneel zijn er binnen het Theravāda-boeddhisme veertig methoden om de geest te ontwikkelen door middel van Samatha-beoefening.
Een paar voorbeelden:

- Ānāpāna-sati, het ontwikkelen van samādhi door concentratie op de inademing en uitademing;
- Mettā-bhāvanā, het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid naar alle levende wezens toe;
- Buddhānussati, het verwerven van samādhi door het overdenken en visualiseren van de positieve kwaliteiten van de Boeddha.

Wanneer de geest langzaam verzonken raakt in een concentratie-object, dan wordt deze "geobsedeerd" door iets buiten de geest zelf, zelfs wanneer de geest het object zelf heeft gecreëerd; er is immers geen sprake van concentratie zonder iets om op te concentreren.

Een persoon dus die de geest ontwikkelt volgens een van deze veertig methoden kan niet zonder het uitgekozen concentratie-object om positieve geestestoestanden te verkrijgen.

Als de geest eenpuntig is, zal deze na verloop van tijd gedachtenloos worden, zonder conditioneringen, zonder zorgen, zonder slaperigheid en zonder rusteloosheid; wat overblijft is een zeer gelukkig gevoel (vervoering of gelukzaligheid); je voelt je groots, absoluut en oppermachtig. Maar dit is slechts tijdelijk. Als de samādhi voorbij is, kun je je nog steeds erg helder en erg verfrist voelen, net als na het ontwaken uit een diepe slaap, maar alle conditioneringen, gedachten en gevoelens komen weer terug, dezelfde als ervoor.

In de beoefening van Samatha moeten alle externe en interne contacten vermeden worden. Bijvoorbeeld geluid is storend, het aanraken van iets is storend, pijn en gedachten zijn storend. Men moet een plaats vinden waar contact met de buitenwereld tot een minimum gereduceerd wordt, gedurende een periode die lang genoeg is om alle innerlijke wanorde op te heffen, anders zal de beoefening slechts ten dele of helemaal niet lukken.

Hieruit volgt dat sterke mentale discipline alléén niet toereikend is voor het succesvol beoefenen van Samatha, gunstige omstandigheden zijn evenzeer nodig.

Vipassanā - Bhāvanā:

In de beoefening van Vipassanā is de meest belangrijke mentale faktor *opmerkzaamheid* (Pali: sati). Je moet alert zijn, heel aandachtig, je moet op alles wat er gebeurt op een juiste manier reageren. De tegenovergestelden van opmerkzaamheid zijn vergeetachtigheid, sufheid en onwetendheid. Snel afgeleid zijn of het in allerlei richtingen gaan van de aandacht (tegengesteld aan concentratie) is niet noodzakelijk tegengesteld aan Vipassanā.

De aandacht kan alle kanten opgaan met of zonder opmerkzaamheid. Als je dit opmerkt, is er sprake van opmerkzaamheid. Je weet dan wat er gebeurt en je kunt achteraf precies vertellen wat voor en in welke volgorde de dingen plaatsgevonden hebben. Wanneer men dit niet opmerkt, is er geen opmerkzaamheid, alleen een vaag bewustzijn wat je niet in staat stelt gebeurtenissen correct te registreren.

Het beoefenen van Vipassanā is een middel om geleidelijk opmerkzaamheid op wat er hier en nu is te ontwikkelen. De meditator beoefent echter nog niet echt Vipassanā zolang opmerkzaamheid nog niet voldoende krachtig is. We kunnen deze soort van training beter het beoefenen van mentale ontwikkeling noemen. Daardoor kun je de kracht van de geest in jezelf vergroten, in de richting die je naar vrijheid leidt.

De meditator moet heel erg bij de tijd zijn, omdat het noodzakelijk is de geest in het heden te houden, zodat herkenning mogelijk is van wat er van moment tot moment gebeurt. Niet ervoor, niet erna: in feite dus moet de meditator meer dan bij de tijd zijn, hij moet bij het moment zijn.

Aangezien het behoorlijk moeilijk is om op deze manier aandachtig te zijn, zal men soms concentratie op een bepaald object goed kunnen gebruiken. Het moet een object zijn dat er altijd is en waarop men zich gemakkelijk kan concentreren.

In de zit-meditatie kan dit object gevonden worden in het rijzen van de buik wanneer men inademt en het dalen van de buik wanneer men uitademt.**
Op deze manier wordt de meditator zich steeds meer bewust van wat er gebeurt buiten het rijzen en dalen van de buik, inclusief de minder opvallende, latente gevoelens en sensaties.

Wat is de beste manier om de geest in het heden te houden? Om niet suf of vergeetachtig te worden, heb je activiteit nodig. De activiteit die nodig is voor de beoefening van Vipassanā is "benoemen" of het maken van mentale notities van wat er gebeurt.

Het maken van mentale notities is veel subtieler dan benoemen omdat je niet naar woorden hoeft te zoeken. Maar in het begin moet de meditator zich beperken tot benoemen. Hoe is dit in praktijk te brengen?
Wanneer de buik rijst vanwege de inademing zegt de meditator mentaal "rijzen", wanneer de buik daalt vanwege de uitademing moet de meditator mentaal "dalen" zeggen.

In geval er bewustzijn is van een geluid moet de meditator mentaal een paar keer "horen" zeggen. Dit moet gedaan worden voordat het geluid de geest gaat beïnvloeden, anders is de benoeming "horen" te laat en onnauwkeurig; de geest kan betrokken raken bij het geluid, een prettig of onprettig vinden van het geluid kan dan ontstaan. Wanneer dit gebeurt, is het benoemen van "voorstellen", "prettig" of "onprettig" meer terzake.

** Wanneer men inademt, zet de onderbuik iets uit naar buiten toe, dit wordt het "rijzen" (Engels "rising") van de buik genoemd; wanneer men uitademt, valt de buik in naar binnen toe, dit wordt het "dalen" (Engels "falling") van de buik genoemd.

Op het moment dat het geluid niet langer het meest duidelijke object voor de geest is, concentreert de meditator zich opnieuw op het rijzen en dalen van de buik of op elk ander object dat de aandacht vraagt.

Het benoemen moet gericht worden op datgene wat op een bepaald moment het meest opvalt. Het moet gericht worden op maar één object tegelijk.
Het is belangrijk dat het continu is, evenzo moet het snel, accuraat en juist zijn. De gebeurtenissen moeten bij hun juiste namen genoemd worden, d.w.z. de meditator kan elk woord kiezen dat hem het beste past, zolang het maar de betekenis overbrengt van wat hij zich bewust is.
Opmerkzaamheid wordt op deze manier ontwikkeld.

Bij deze ontwikkeling van opmerkzaamheid in de richting van Vipassanā is er sprake van vier categorieën of grondslagen van deze opmerkzaamheid. Het zijn:

de grondslag van
- lichaam
- gevoel
- gedachten
- mentaal conditioneren of mentaal reageren.

Het opmerken van het rijzen en dalen in de zitmeditatie, van de voetstap "links gaat zo, rechts gaat zo" in de loop-meditatie, in feite, het noteren van alle indrukken die betrekking hebben op het lichaam, is het ontwikkelen van <u>opmerkzaamheid op het lichaam</u>.

Het ontwikkelen van <u>opmerkzaamheid op het gevoel</u> kan gedefinieërd worden als het opmerken van gevoelens als koud, warm, jeuk, pijn of iets dergelijks; het maakt niet uit of ze aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn, het is slechts gevoel.

Het herkennen van gedachten, het zien van hun ontstaan en verdwijnen van moment tot moment, zonder commentaar erop te geven, is het vestigen van <u>opmerkzaamheid op gedachten</u>.

Het zien van de mentale reacties op o.a. het gevoel of op het contact van de zintuigen met de buitenwereld kan gedefinieërd worden als het vestigen van <u>opmerkzaamheid op de conditioneringen</u> van de geest.
Deze conditioneringen veroorzaken het ontstaan van vele mentale aandoeningen, zoals boosheid, begeerte, haat, droefheid of onbevredigdheid.

Het benoemen op zich houdt, - vooropgesteld dat het snel en nauwkeurig gedaan wordt - niet alleen de geest in het heden zodat deze duidelijk kan waarnemen wat er elk moment gebeurt, maar het helpt ook je zintuigen in toom te houden; dit betekent dat je niet betrokken raakt in wat er gebeurt.
De dingen die gebeuren kunnen je niet overweldigen omdat je jezelf van hen kunt loskoppelen, hoe angstaanjagend of storend ze ook zijn.

Hoewel continu benoemen hard en niet altijd aangenaam werk is, en soms meer dwangmatig dan vrij kan lijken, zal het ontegenzeggelijk leiden tot echte geestelijke vrijheid. Al dit harde werk zal uiteindelijk zijn vruchten afwerpen.

In feite zal alle dwangmatigheid en onnatuurlijkheid verdwijnen wanneer benoemen eenmaal ontwikkeld is tot notitie nemen van (louter opmerken), ofwel als opmerkzaamheid eenmaal permanent aanwezig is zodat er geen noodzaak meer is om haar werking te forceren.
De kracht in jezelf is dan groot genoeg om met allerhande zaken overweg te kunnen, of ze nu mentaal of fysiek zijn. Op dat moment werkt Vipassanā uiterst effectief.

Er zijn nog twee andere begrippen die ik nu wil toelichten, namelijk Wijsheid (Pali: paññā), wat ontwikkeld moet worden door de beoefening van Vipassanā, en Zuivering (Pali: visuddhi).

Om met de laatste te beginnen: <u>Zuivering</u>:

Als gevolg van continue opmerkzaamheid zul je geconfronteerd worden met een hoop latente neigingen, bijvoorbeeld de neiging om gemakkelijk kwaad te worden, de neiging om te dagdromen of om depressief te zijn. Al deze neigingen, veroorzaakt door onwetendheid, zijn hardnekkig en ongezond omdat ze een hoop lijden en pijn veroorzaken, hoewel je je hiervan in het dagelijks leven niet altijd bewust hoeft te zijn. In feite bevestig en versterk je in het dagelijks leven deze neigingen voortdurend, je bent zo gehecht geraakt aan ze dat ze een gewoonte zijn geworden. De enige manier waarop je succesvol met ze kunt omgaan is om ze op de boven beschreven manier te benoemen.

Kortom: door de kracht van opmerkzaamheid gecombineerd met moment-concentratie, d.w.z. korte, snelle, juistgerichte concentratie (het benoemen of notitie nemen) ben je in staat je persoonlijke eigenaardigheden te zien zoals ze zijn èn ze te zien op het moment dat ze opkomen; op hetzelfde moment is de verbinding verbroken tussen "jou" en "je eigen" eigenaardigheden.

Je hebt niet zo'n interesse meer in ze en ze zullen, omdat ze niet meer in staat zijn je te overmeesteren, je uiteindelijk met rust laten. Geleidelijk zal je geest meer in balans komen en meer ontspannen raken.
Door de gecombineerde kracht van deze kwaliteiten kunnen alle verdere onzuiverheden zoals onjuiste visie en onjuiste intentie compleet verwijderd worden en zelfs kan hun ontstaan voorkomen worden.

Zuivering van de geest wordt op deze manier gerealiseerd.

In een goed gebalanceerde en gezuiverde geest kan Wijsheid ontstaan. Wijsheid in boeddhistische zin is het vermogen de dingen in hun ware aard te zien, zonder ze te verdraaien en zonder problemen met ze te hebben. Het is dus iets heel practisch, wat niet uit boeken geleerd kan worden. Integendeel, het is iets dat alleen uit ervaring voortkomt.

Dit dient verder toegelicht te worden.
Wat wordt bedoeld met het vermogen de dingen in hun ware aard te zien?

Sterke opmerkzaamheid ondersteund door moment-concentratie stelt de geest in staat duidelijk onderscheid te maken tussen lichamelijke en geestelijke gebeurtenissen, evenzeer stelt het de geest in staat een directe ervaring te hebben van vergankelijkheid (het feit dat alle dingen onderhevig zijn aan verandering), niet alleen op een grof niveau maar vooral ook op een subtiel niveau.

De meditator zal snelle veranderingen in stemming opmerken, hij of zij zal opmerken dat het lichaam voortdurend verandert. Wanneer de opmerkzaamheid scherp is, kan de meditator honderden veranderingen zien in één ogenblik. Normaal is de geest te langzaam om zich hier bewust van te zijn.

De meeste mensen beseffen dat we dankzij de traagheid van de menselijke ogen t.v. als werkelijk beschouwen. Een illusie van realiteit wordt gecreëerd, hoewel we slechts kijken naar de snelle verandering in het patroon van gekleurde puntjes. Deze illusie van realiteit zal stoppen als we naar het scherm toegaan of wanneer het transmissie-signaal te zwak is voor een constant beeld. Het beeld zal zijn kracht om onze interesse te wekken dan verliezen.

Precies zo, maar dan dankzij een verbeterd innerlijk oog, ervaart de meditator direct vergankelijkheid in de beoefening van Vipassanā en verliest interesse in de stroom van geest en materie. Alle fenomenen in deze stroom verdwijnen zodra ze zijn ontstaan, ze komen tot ontstaan in onderlinge afhankelijkheid, ze zijn niet onder invloed van de wil.
Aan niets in deze stroom kun je je vastklampen, niets daarin kan opgeëist worden als van jou.

Het ervaren van dit gebrek aan consistentie verzwakt en doorbreekt uiteindelijk de illusie van een permanent zelf of een permanente ziel. Dit "zelf" is niets anders dan opeenvolgingen van verkeerde ideeën of conditioneringen.

De meeste mensen echter accepteren geen vergankelijkheid in hun leven. Ze zullen het misschien rationeel accepteren, als een idee, maar doen dat niet in hun hart. Bijna alle activiteiten zijn bedoeld om hun manier van zijn te beschermen.
Ze willen iets voor henzelf uit hun leven halen, blijvend geluk, blijvende vreugde, blijvende bevrediging, blijvende vrede, blijvende macht, wat het ook mag zijn en ze willen af van alle dingen die ze als onplezierig ervaren. Hoe meer men streeft naar geluk op deze manier, des te meer pijn zal er zijn, des te meer ongeluk zal het gevolg zijn omdat je inspanningen ingaan tegen de aard van de dingen.

Dit lijden of deze pijn is zo groot, omdat deze verkeerde houding t.o.v. het leven in bijna alle activiteiten en intenties aanwezig is.

Hoe minder verzet tegen vergankelijkheid, des te minder pijn zal als gevolg daarvan ontstaan; het zal uiteindelijk ophouden wanneer het vastklampen geheel, met wortel en al, is verwijderd; het einde van lijden zal er zijn omdat er geen "lijder" meer is, er is niemand meer om te zeggen "dit lijden, deze pijn is slecht, want het is de mijne".

Samenvatting:

Het vermogen om de dingen te zien in hun ware aard staat gelijk met de directe ervaring en een juist begrip van "lijden", "vergankelijkheid" en "geen-zelf".

De meditator moet deze drie karakteristieken tegelijkertijd zien om een directe ervaring te hebben van de Vier Edele Waarheden**, het ophouden van alle lijden wat de absolute vrijheid is.

De meditator heeft dan een glimp opgevangen van Nibbāna, het uiteindelijk doel van alle beoefening van Vipassanā.

** De Vier Edele Waarheden zijn:

- 1. Er is lijden
- 2. Er is een ontstaan van lijden
- 3. Er is een ophouden van lijden
- 4. Er is de weg die leidt naar het ophouden van lijden.

MEDITATIE

The wheel of dhamma
het wiel van de leer
het wiel dat draait
dat draaien kan - dankzij de ruimte
daarin zich voortbeweegt - een ritme zoekt
vooruitgang - beweging - verandering
anicca - dukkha - anatta
de altijd durende verandering
waarin ook de ik-beleving een verandering
ondergaat:
haat - liefde - angst - overgave
Zo Leert De Leer

Het zien van dit gebeuren
vanuit je diepste zelf - die zuivere
onaantastbaarheid
maakt dat je je adem inhoudt
uit erbarmen met je kleine kwetsbaarheid - -

Daarnaast de weelde van het besef
dat in de ruimte het ritme gevonden wordt
de brug tussen angst en overgave
het ritme in de gevoelsbeleving
het evenwicht

Om - shanti - vrede

Thitadhamma, december 1981

Boekenlijst:

- "Vipassanā-meditation and its knowledge" (het blauwe boekje), door de Eerw. Mettavihari.
- "The heart of buddhist meditation", door de Eerw. Nyānaponika Thera.
- "What the Buddha taught", door de Eerw. Walpola Rahula.
- "Self-study & practical insight-meditation", door Dhanit Yupho (niet in de boekhandel, wel kopieën verkrijgbaar in Buddhavihara).

In Buddhavihara, St. Pieterspoortsteeg 29, is nog steeds gelegenheid om deel te nemen aan de Thaise les, voor beginners en gevorderden, elke donderdag vanaf 19.00 uur; de kosten hiervan bedragen fl 20,- per maand.

Ook is er de mogelijkheid om deel te nemen aan de kursus boeddhistiese filosofie-psychologie, (Abhidhamma), in principe op de woensdag-avond eens in de twee weken; de kursus kan starten wanneer er tenminste vier deelnemers zich hebben opgegeven.

Info: Buddhavihara 020-264984
Aad Verboom 030-888655

Kathina-pūjā

Zondag 2 november is in Buddhavihara de viering van de Kathina-ceremonie.

Deze ceremonie is ter afsluiting van de drie-maanden-durende regenretraite van de monniken. Traditioneel worden bij deze gelegenheid nieuwe monnikskleden aangeboden.

Het programma is als volgt:

- 11.00 uur - lunch voor de monniken
- 12.30 uur - lunch voor iedereen
- 15.00 uur - kathina-ceremonie
- 16.00 uur - toespraak over kathina.

M E D I T A T I E - A K T I V I T E I T E N

Amsterdam:

maandag 18.00 - 20.00 uur
adres: Sint Pieterspoortsteeg 29
Info: 020 - 264984

weekenden: 28 - 29 - 30 november
9 - 10 - 11 januari
tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 / 14.00 / 20.00 uur
zondag 9.30 / 14.00 uur
plaats: Sint Pieterspoortsteeg 29
kosten: fl 75,- voor het gehele weekend + een eventuele vrijwillige bijdrage voor de leraar/het centrum.
N.B. In verband met een maximum aantal deelnemers kun je je beter tijdig aanmelden.
Het is mogelijk om in Amsterdam te overnachten, in het centrum of bij een van de meditatoren, neem s.v.p. wel een eigen slaapzak mee.
Beginners worden geacht het hele weekend mee te doen.

Info en aanmeldingen: Vipassana Meditatie Centrum (Buddhavihara) tel. 020-264984
Aad Verboom 030-888655

Groningen:

dinsdag 20.00 - 22.00 uur
adres: "de Tuin", A-kerkhof Z.Z. 22
info: Hein 050-417184

weekenden: 12 - 13 - 14 december, met de Eerw. Mettaviharee
30 - 31 - 1 jan/feb
tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 10.00 / 14.00 / 20.00 uur
zondag 10.00 / 14,00 uur
plaats: de Tuin
kosten: fl 60,- voor het hele weekend

Utrecht:

donderdag 20.00 - 22.00 uur
adres: Sterrenhof 9bis
Info: Ciska tel. 030-321472
Henk 520023

Tilburg:

vrijdag 20.30 - 22.30 uur
adres: Dhammavihari, Hoefstraat 217

weekenden: 22 en 23 november, met de Eerw. Mettaviharee
kosten: het meditatie-weekend kost fl 60,-, met 2 warme en broodmaaltijden fl 75,-
Je kunt overnachten als je wilt.
Info en aanmeldingen: Dhammavihari, tel. 013-366570

Leiden:

de meditatie-groep van Noordwijk-binnen verhuist per 18 november naar het huis van Nel Kliphuis, die dag zal de Eerw. Mettaviharee de meditatie leiden.
Tijden: dinsdag 19.00 - 21.00 uur
adres: Faljerilstraat 8
info: Nel , tel. 071-154862
Han 01719-17424

Brussel:

voor info over de Vipassana-groep in Brussel,
Alain Theate, Rue Valduc 59
1160 Brussel,

of Irène Denys, (alle talen, behalve NL)
29 Rue Bemel, 1150 Brussel
tel. (09.32).2.7629322 /bureau 5129140 ext. 4

Retraite:

van vrijdag 7 november 14.00 uur t/m maandag 17 november 14.00 uur.
Plaats: Egmond-binnen.

Aanmeldingen + info: Henk v. Voorst, tel. 030-520023
ook: Buddhavihara, 020-264984

PHILIP KAPLEAU from

ZEN CENTER of ROCHESTER (USA)

→

MIECZYSŁAW BRASZKA

UL. ANDRZEJEWSKIEGO 31 A

OS. PLEWISKA

60-340 POZNAŃ

POLAND

ZBZ „SANGHA"

OŚRODEK ZEN W POLSCE 48

UL FILMOWA 32

04-935 WARSZAWA tel. 0-22-12 47 57

POLAND

THREE ~~PH~~ FILARS OF ZEN - PHILIP KAPLEAU